



# ESCOLA NAVAL

ta sante de biẽ faire



**Tânia Filipa Santos Ferreira**

**Bem-Estar Subjetivo e Prática Desportiva em Militares da Marinha Portuguesa**

**Dissertação para obtenção do grau de Mestre em Ciências Militares Navais, na especialidade de Marinha**



**Alfeite  
2017**





# ESCOLA NAVAL

l'élève est le maître



**Tânia Filipa Santos Ferreira**

*Bem-Estar Subjetivo e Prática Desportiva em Militares da Marinha Portuguesa*

**Dissertação para obtenção do grau de Mestre em Ciências Militares Navais,  
na especialidade de Marinha**

**Orientação de: Nuno José Corte-Real Correia Alves**

**Co-orientação de: Paulo Jorge dos Anjos Fragoso**

**O aluno Mestrando**

---

**Tânia Filipa Ferreira**

**Orientador**

---

**Nuno Corte-Real**



## **Epígrafe**

*“O corpo conquista o que a alma deseja: isso é o amor; a alma conquista o que o corpo deseja, isso é o outro amor. Mas no sport o corpo conquista o que a alma conquista; vão juntos na dinâmica”.*

**Álvaro de Campos**



## **Dedicatória**

Quero dedicar esta dissertação aos meus pais, porque se me tornei na pessoa que sou hoje foi graças ao seu apoio incondicional e aos ensinamentos que me passaram e continuam a passar. A vocês um muito obrigado por me ajudarem a crescer!





## **Agradecimentos**

Ao meu orientador Professor Doutor Nuno Corte-Real, por toda a ajuda que me deu na elaboração desta dissertação, pela disponibilidade demonstrada e porque sem ele a realização deste estudo não teria sido possível.

Ao meu Coorientador, Primeiro tenente Anjos Fragoso, pela ajuda, principalmente nas questões associadas à Marinha.

Ao Professor Doutor António Manuel Fonseca por me ter aberto as portas da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

À minha família, por suportarem os meus desvaneios e porque sem eles não estaria aqui.

Aos Flyers Desportus por manterem vivo em mim o espírito académico. Sem vocês, muito provavelmente, não teria mantido uma ligação tão forte com a sapatilha.

Aos meus amigos, por me darem momentos de descontração sempre que precisei de limpar a cabeça.

Aos Comandantes dos navios que me abriram as portas, sem eles não poderia ter feito este estudo.

Aos militares que disponibilizaram um bocadinho do seu tempo para preencher o questionário deste estudo.

À tia Renata, pelas correções de português.

E, por fim, mas não menos importante, ao Valter, por me fazer sorrir todos os dias.



## Resumo

Ser militar acarreta alguns deveres, sendo um deles a manutenção da boa forma física e psíquica, para que se encontrem aptos para o serviço que desempenham e para defender a Pátria.

Desta forma, o objetivo do nosso estudo foi perceber a relação entre frequência da Prática Desportiva (PD) e o Bem-Estar Subjetivo (BES) dos militares da Marinha Portuguesa. Pretendíamos ainda caracterizar a sua Atividade Física (AF), a PD, o nível de BES e perceber se variavam dependendo da idade, posto ou anos de Marinha. Questionamos também os militares acerca da sua perceção relativamente à influência da PD no seu bem-estar, dos benefícios da PD e dos motivos para não praticarem desporto com a frequência desejada.

A amostra deste estudo foi constituída por 206 militares - praças, sargentos e oficiais - pertencentes à Marinha Portuguesa (média de anos na Marinha 13,25 ( $\pm 7,1$ )), com idades compreendidas entre os 20 e os 48 anos. Os dados foram recolhidos através da aplicação da versão portuguesa e adaptada do Satisfaction with Life Scale (SWLS) (Figueiras, 2010) e da versão reduzida e adaptada para a língua portuguesa do International Positive and Negative Affect Schedule (PANASp/rd) (Figueiras, 2009).

Os principais resultados indicaram que a maioria dos militares não apresentavam uma prática desportiva frequente, no entanto demonstraram altos índices de AF moderada e de BES. Constatou-se igualmente que a satisfação com a vida dos militares da amostra tinha uma associação positiva com a frequência da pratica desportiva.

Em suma, os militares devem praticar regularmente desporto podendo, por exemplo, ser estimulados com a regulamentação da “hora de desporto” das unidades.

**Palavras-chave:** BEM-ESTAR SUBJETIVO, PRÁTICA DESPORTIVA, ATIVIDADE FÍSICA, MILITARES DA MARINHA PORTUGUESA.



## **Abstract**

The military have duties that are inherent to their profession – such as being physically and mentally healthy in order to be able to do complete their daily tasks and serve their country.

By this mean, the objective of this study was to understand the relationship between the frequency of sports practice and the subjective well-being of the Portuguese Navy's military. There was, also, an intention of characterizing their physical activity, sports practice, subjective well-being and to see if these facts were dependent on the individual's age, rank or number of years as part of the Navy. The military were also questioned on their perception of the sport practice's influence on their well-being, their opinion of the benefits of sports practice and their own reasons for not practicing sports as frequently as they should.

Two hundred and six elements of the Portuguese Navy – Seamen, Petty Officers and Officers - were used as a sample for this study, with an age between 20 and 48 years old. The data was collected through an application of the adapted Portuguese version of Life Scale Satisfaction (SWLS) (Figueiras, 2010) and the adapted Portuguese version of the Positive and Negative Affect Schedule Short Form (PANASp/rd) (Figueiras, 2009).

After the data was processed, the results indicated that most of military that were interviewed did not present a frequent sports practice. However, they demonstrated high rates of moderate Physical Activity and Subjective Well-Being. It was also possible to conclude that their career fulfillment and satisfaction is highly influenced by the frequency of the sports practice.

In conclusion, the military should be encouraged to practice sport regularly. Probably, create doctrine that will regulate a minimum of sport practicing hours aboard naval units, can be one solution

**Key-words:** SUBJECTIVE WELL-BEING, SPORTS PRACTICE, PHYSICAL ACTIVITY, PORTUGUESE NAVY MILITARIES.



## Índice

Índice de quadros .....	xvii
Índice de gráficos.....	xix
Abreviaturas .....	xxi
1. Introdução .....	25
2. Revisão da literatura .....	29
2.1. A Marinha Portuguesa .....	29
2.2. A “Educação Física” na Marinha Portuguesa.....	29
2.3. Atividade Física e Prática Desportiva.....	31
2.4. Bem-Estar.....	33
2.5. Bem-Estar Subjetivo.....	34
2.6. Avaliação do Bem-Estar Subjetivo .....	36
2.7. Bem-Estar Subjetivo e Exercício Físico.....	39
3. Metodologia .....	43
3.1. Caracterização da amostra .....	43
3.2. Procedimentos de seleção e aplicação dos instrumentos.....	43
3.3. Instrumentos e variáveis analisados.....	43
3.4. Variáveis.....	44
3.5. Procedimentos Estatísticos .....	49
4. Apresentação dos resultados.....	53
4.1. Atividade Física e Prática Desportiva em função da idade.....	53
4.2. Atividade Física e Prática Desportiva em função dos anos de permanência na Marinha.....	53
4.3. Atividade Física e Prática Desportiva em função do posto .....	54
4.4. Bem-Estar Subjetivo dos militares.....	55

4.5. Bem-Estar Subjetivo em função da PD .....	57
4.6. Importância da Prática Desportiva no Bem-Estar Subjetivo – percepção dos militares .....	58
4.7. Benefícios e Barreiras percebidas.....	58
5. Discussão dos Resultados.....	63
6. Conclusões e sugestões.....	71
7. Referências bibliográficas .....	75
Anexo A - Questionário.....	83



## Índice de quadros

Quadro 1- Frequência Idade Amostra .....	44
Quadro 2- Frequência Permanência na Marinha .....	45
Quadro 3 - AF e PD em Função da Idade .....	53
Quadro 4 - AF e PD em Função dos Anos de Marinha.....	54
Quadro 5 - AF e PD em Função do Posto.....	54
Quadro 6 - BES da Amostra.....	55
Quadro 7 - BES em Função da Idade.....	56
Quadro 8 - BES em Função dos Anos de Marinha .....	57
Quadro 9 - BES em Função da PD .....	58



## **Índice de gráficos**

Gráfico 1 - Benefícios Identificados da PD.....	59
Gráfico 2 - Barreiras Identificadas da PD .....	60



## **Abreviaturas**

AF – Atividade Física

AN – Afetos Negativos

AP – afetos Positivos

BEP – Bem-Estar Psicológico

BES – Bem-Estar Subjetivo

CEFA – Centro de Educação Física da Armada

MDN – Ministério da Defesa Nacional

MP – Marinha Portuguesa

NRP – Navio da República Portuguesa

PAF – Provas de Atividade Física

PANAS – Positive and Negative Affect Schedule

PANASp – Versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule

PANASp/rd – Versão reduzida e adaptada para a língua portuguesa do Positive and Negative Affect Schedule

PD – Prática Desportiva

SV – Satisfação com a Vida

SWLS - Satisfaction with Life Scale

SWLSp – Versão portuguesa da Satisfaction with Life Scale

WHO – World Health Organization



# CAPÍTULO 1

---

## INTRODUÇÃO





## **1. Introdução**

A Marinha Portuguesa é uma das forças Armadas Portuguesas que conta com sete séculos de história, era composta em 2016 por 7380 militares e 467 militarizados. É uma organização estratificada, estando os militares divididos por três categorias - Oficiais, Praças e Sargentos - que se subdividem em postos, por forma a constituir uma hierarquia, pela qual se rege, e oferecer aos militares progressão na carreira.

Os militares da Marinha Portuguesa podem desempenhar diversas funções, dependendo da unidade onde estão inseridos e do posto a que pertencem e é, por isso, importante que sejam pessoas ativas, física e psicologicamente preparadas para qualquer imprevisto. Os regulamentos das forças armadas determinam que os militares se mantenham em boa forma física e se encontrem capazes para, anualmente, realizarem provas de aptidão física e para o serviço. Contudo, os militares devem perceber os benefícios da prática desportiva e não a praticarem somente por ser de carácter obrigatório.

A Prática Desportiva (PD) tem muitos benefícios, tanto para o corpo como para a mente. Em 1997 o Ministério da Defesa Nacional escreveu, num decreto regulamentar, que a PD nas instituições militares tinha como objetivo melhorar a preparação física, estimular a camaradagem e fomentar o bem-estar dos militares, reconhecendo a importância PD tem para eles.

Atualmente, muitos estudos apontam para uma relação positiva entre o bem-estar e a atividade física (Biddle, 2000; Dolan et al., 2014), existindo grande interesse, por parte dos investigadores da psicologia positiva, em perceber os fatores que a influenciam, sendo um deles a atividade física e tudo o que abrange, como é o caso da PD. No entanto, os estudos existentes, com amostras compostas por militares que analisam essa associação, são maioritariamente relacionados com o bem-estar psicológico, nos quais a avaliação do bem-estar da amostra é feita por um perito. Deste modo, pareceu-nos importante verificar, igualmente, a perceção que o militar tem do seu próprio bem-estar (bem-estar subjetivo) e perceber a influência que a prática desportiva exerce sobre ele.

Nesse contexto, e porque são escassos os estudos que pretendem perceber a influência do exercício físico no BES com amostras de militares, esta investigação propôs-se analisar:

- Os diferentes níveis de prática desportiva (PD) dos militares;
- A PD em função da idade, anos de permanência na Marinha e Posto na Marinha;
- Os benefícios da PD e as barreiras percebidas pelos militares;
- Os níveis de Bem-Estar Subjetivo dos militares;
- A relação entre a PD e o Bem-Estar Subjetivo;
- A influência da prática desportiva no BES na percepção dos militares.

Desta forma, dividimos o nosso estudo em capítulos a fim de facilitar a organização dos conteúdos. No primeiro, a Introdução, levantamos o problema, referimos os objetivos do estudo e a forma como foi estruturado. No segundo capítulo, Revisão da Literatura, realizamos um enquadramento teórico da PD, do BES e do efeito da PD e atividade física no BES. No terceiro capítulo, Metodologia, apresentamos a amostra do estudo, o método de recolha de dados e os procedimentos utilizados na sua análise. No capítulo quatro, Apresentação dos Resultados, fizemos a apresentação dos resultados obtidos no estudo, após cruzamento dos dados com as variáveis em análise - idade, anos de marinha e posto - e demos ênfase aos mais relevantes. No capítulo cinco, Discussão dos Resultados, analisamos e discutimos os resultados obtidos relativos à PD e de atividade física dos militares, ao seu BES e à relação entre a PD e o BES. Por fim, no capítulo seis, conclusões e sugestões, apresentamos as conclusões derivadas do nosso estudo, considerando os objetivos a que nos propusemos, e deixamos sugestões para estudos futuros.

# **CAPÍTULO 2**

---

## **REVISÃO DA LITERATURA**



## **2. Revisão da literatura**

### **2.1. A Marinha Portuguesa**

A Marinha Portuguesa (MP) é um dos três ramos das forças armadas, em paralelo com o Exército e a Força Aérea. A Marinha visa “servir Portugal no mar, com relevância, construindo a Marinha do futuro” (Marinha,2017). A sua missão consiste na Defesa Militar e Apoio à Política Externa, Segurança e Autoridade do Estado no Mar e Desenvolvimento económico, científico e cultural. Em suma, a MP pretende “contribuir para que Portugal use o mar”, constituindo-o como um fator de desenvolvimento, progresso e bem-estar para os Portugueses (Marinha, 2017). Para conseguir cumprir a sua missão a MP elabora um plano de gestão estratégica e rege-se por valores, dos quais se destacam a disciplina, a lealdade, a honra, a integridade e a coragem, que fazem da marinha uma instituição inovadora e ao mesmo tempo leal às suas tradições.

A MP é constituída por uma força com missões em terra, os fuzileiros, por uma esquadra de navios, submarinos e mergulhadores. Todos eles contribuem com a sua parte para o cumprimento da missão da Marinha, anteriormente descrita. Para além das forças referidas também fazem parte da Marinha órgãos de gestão, órgãos culturais, órgão científicos e escolas de formação de oficiais, sargentos e praças.

A chefia da Marinha é da responsabilidade de um Almirante que, para além de ser o Chefe de Estado Maior da Armada, é também autoridade marítima. Ele está sob a dependência do chefe de estado general das forças armadas que, por sua vez, está sob a dependência do Ministro da Defesa. No organograma abaixo apresentado é possível observar a estrutura sob a qual a Marinha se rege.

### **2.2. A “Educação Física” na Marinha Portuguesa**

A prática de “educação física”, como é denominado nas instituições militares, está presente desde os seus primórdios, tendo como principal objetivo manter a preparação física dos militares, estimular o bem-estar, a camaradagem, o espírito de equipa e a disciplina (República Portuguesa, 1997). Apesar de a preparação física dos militares já não necessitar de ser a mesma dos tempos das batalhas corpo a corpo, eles são atualmente obrigados a desenvolver capacidades físicas e psicológicas que lhes

permitam estar aptos para exercer o serviço que lhes compete, da melhor forma possível, e manterem-se saudáveis (República Portuguesa, 2004a).

Nas Forças Armadas o nível de preparação física dos militares é avaliado através das provas de aptidão física (PAF). Estas são distintas em cada ramo pois ajustam-se às exigências das missões das forças. No caso específico da Marinha, as PAF são obrigatórias para todos os militares até completarem 45 anos e estão ajustadas aos diferentes escalões etários e sexo (República Portuguesa, 2002). Findo este período continua a ser obrigatório possuir uma boa condição física e psicológica para o serviço. Nas PAF, os militares são considerados “aptos” ou “não aptos”, sendo que os “não aptos” são obrigados a frequentar um programa de 18 sessões de treino, que tem como objetivo melhorar a condição física dos mesmos (República Portuguesa, 2004a).

Os comandantes das diversas unidades que constituem a Marinha portuguesa são responsáveis por promover e gerir, para os militares que têm sob a sua alçada, a prática de exercício físico como forma de manutenção da boa forma física e ocupação dos tempos livres (República Portuguesa, 2004a). É também da sua responsabilidade garantir que os seus militares executam as PAF anualmente e definir a quantidade de horas que devem dedicar à prática de exercício físico por forma a serem considerados aptos nas PAF e para o serviço.

Na organização estrutural desportiva da Marinha encontra-se, no topo da pirâmide, o chefe de estado-maior da armada, seguido da superintendência do pessoal (SP), direção de formação (DF), centro de educação física da armada (CEFA) e serviços de educação física (EDF) (EN, CCF, EF, UAICM e BNL). As unidades da MP que incluem serviço de EDF são a Escola Naval, o Corpo de Fuzileiros, a Escola de Fuzileiros e a Unidade de Apoio às Instalações Centrais de Marinha, estas últimas são independentes do CEFA e são responsáveis pela gestão das atividades desportivas da sua unidade e pelo treino dos militares nela inseridos. Por sua vez, o CEFA é responsável pela “educação física” dos militares pertencentes à BNL e das unidades nela situadas, excetuando as referidas anteriormente que possuem os seus próprios serviços de EDF. Faz também parte das incumbências do CEFA desenvolver atividades que promovam o desenvolvimento e manutenção da aptidão física do pessoal da Marinha, colaborar na

organização e coordenar atividades lúdicas de ocupação de tempos livres, provas desportivas na Marinha e outras, ordenadas superiormente. Está também sob o domínio do CEFA dar formação ao pessoal técnico de Educação física, para que estes possam desempenhar a sua função de promotores da atividade física da melhor forma possível e se apresentem como bons profissionais.

“A prática da educação física na Marinha, para além dos benefícios inerentes à saúde dos seus militares, é indispensável ao desenvolvimento de capacidade física e psicológica, individual e coletiva, para o exercício de funções e desempenho das tarefas que cumpre realizar” (República Portuguesa, 2004a). A Marinha tem, como se pode verificar neste excerto do Despacho ALM CEMA n.º 76/04 de 17 de novembro, consciência da importância da prática de exercício físico. No entanto, é essencial perceber igualmente de que forma a prática de exercício físico ou “educação física” pode influenciar o bem-estar dos militares da Armada.

### **2.3. Atividade Física e Prática Desportiva**

“Atividade Física” e “Prática Desportiva” são dois conceitos distintos, mas muitas vezes confundidos. Na verdade, os dois conceitos apesar de diferentes relacionam-se, e segundo a WHO (2011) - World Health Organization - a Prática Desportiva é uma subcategoria da atividade física.

Caspersen, Powell, e Christenson (1985) definiram a atividade física como qualquer movimento produzido pela contração muscular e que implica dispêndio energético acima do nível de repouso, como por exemplo tarefas domésticas, caminhar, comer, viajar, podendo ainda ser incluídas neste conceito as nossas tarefas do dia a dia. Os mesmos autores consideram o exercício físico definido por movimentos corporais planeados, organizados e repetidos, que têm como objetivo manter ou melhorar a aptidão física do praticante.

Por sua vez, a prática desportiva, assemelha-se ao exercício físico por ser intencional e melhorar a aptidão física. No entanto, a prática desportiva contribui também para a melhoria do estado psíquico do praticante, considera a dimensão

competitiva e a social, pretendendo alcançar o desenvolvimento das relações interpessoais (Europe, 1995).

A prática desportiva, de intensidade moderada a elevada, tem muitos benefícios quer a nível físico, quer psicológico não existindo limite de idade para iniciar ou cessar a prática que deve ser, no entanto, adaptada ao praticante para que os benefícios possam ser notórios. A WHO indica o número de horas mínimas semanais que devem ser praticadas, dependendo da idade do praticante; por exemplo, sugere-se que adultos entre os 18 e os 64 anos devem praticar no mínimo 150 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada ou 75 de intensidade elevada.

É ainda de salientar que segundo a WHO (2017) a prática insuficiente de atividade física é um dos 10 principais fatores de risco de mortalidade a nível global, aumentando de 20% a 30% o risco de mortalidade em relação a uma pessoa ativa.

Os países mais desenvolvidos foram os que em 2010, segundo dados da WHO, apresentaram percentagens mais elevadas de pessoas inativas fisicamente ou insuficientemente ativas (26% dos homens e 35% das mulheres). Já nos países menos desenvolvidos, 12% dos homens e 24% das mulheres são insuficientemente ativos. O sedentarismo nos países mais desenvolvidos deve-se, por exemplo, à elevada utilização de transportes que não estimulam o exercício físico, (carro, autocarro, metro), aos trabalhos sedentários e ao não aproveitamento dos tempos livres para a prática de atividades que estimulem o movimento e o dispêndio de energia. Desta forma, o exercício físico é um dos “remédios” para os comportamentos sedentários dos tempos modernos, não devendo por isso ser desprezado.

Para os militares, a Prática Desportiva deve fazer parte do seu dia a dia pelo que devem ser criados hábitos regulares dessa prática. Como já referimos anteriormente, o militar deve apresentar boa forma física, pois deve estar pronto para o serviço e para qualquer imprevisto ou incidente, como uma guerra, que possa surgir (República Portuguesa, 2009). Para além disso, nas Forças Armadas a atividade física é utilizada como meio para criar laços de camaradagem, espírito de equipa e de sacrifício, sendo assim um meio de integração social e cultural (República Portuguesa, 2004b).



## 2.4. Bem-Estar

O primeiro estudo de Bem-estar, no qual o termo tem o significado que lhe atribuímos hoje em dia, surgiu em 1960 com a tese de Wilson (Diener et al., 1999). No entanto, as raízes do bem-estar surgiram durante o Iluminismo (séc. XVIII), em que se defendia que a razão da vida era o indivíduo e não servir a um rei ou a um Deus (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005). Na década de 60, o bem-estar esteve associado a rendimento, tendo sido denominado bem-estar material, surgindo depois a necessidade de separar os dois conceitos, bem-estar e bem-estar material, estando o segundo associado ao dinheiro e ao que se podia comprar com ele, para usufruto do indivíduo, e o primeiro associado a outros fatores que determinam a qualidade de vida, como a saúde, liberdade de pensamento, relações com os outros, autoestima, entre outros.

Durante anos a Psicologia interessou-se sobretudo pelo estudo das causas da infelicidade, manifestada em depressões, ansiedade e emoções negativas (Diener et al., 1999). Nos anos 70 aumentou a preocupação com o bem-estar subjetivo, começando-se a primar pelo estudo dos seus componentes (Diener, 1984). Há assim uma viragem no enfoque nos estudos da Psicologia, do estudo da doença para o da saúde, emergindo a psicologia Positiva (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005).

Na década de 80, devido ao grande número de investigações existentes sobre o BES e à ampla utilização do conceito, houve a necessidade de clarificar o seu significado e de o dividir em Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar Subjetivo. Segundo Novo (2005) o primeiro está associado a uma perspetiva aristotélica *eudemónica*, da procura da perfeição e do desenvolvimento do verdadeiro ser. Define como objetivo de estudo as dimensões da psicologia positiva, relativas ao crescimento pessoal e ao envolvimento interpessoal, características fundamentais para o desenvolvimento da personalidade e da saúde mental. Por outro lado, o BES está relacionado com uma perspetiva *hedónica*, ou seja, na identificação do nível de satisfação dos indivíduos e

da sua felicidade procurando associar-lhe as condições sociodemográficas, políticas e culturais em que está inserido.

A felicidade e a saúde mental são componentes que integram os estudos do BE. A felicidade é o elemento central na definição do BE, sendo até possível encontrar na literatura a utilização indiferenciada e/ou permutável de BE e felicidade (Figueiras, 2009). No entanto, o conceito felicidade assume sentidos distintos no que respeita ao BES e ao BEP. O BES vê a felicidade como um bem maior da vida humana e é imperativa para o BE. Para o BEP a felicidade é um componente e não um critério, ela acompanha o desenvolvimento do indivíduo e é vista como um componente positivo para várias áreas da vida (pessoal, interpessoal e social) e vários domínios (cognitivo, emocional e motivacional) (Novo, 2005). Assim, é possível, segundo Waterman (1993), distinguir a felicidade em expressividade pessoal (*eudaimonia*) e satisfação hedônica, associada aos sentimentos agradáveis proporcionados no decorrer de atividades exercidas e à qualidade do desempenho atingido. Por outro lado, a *eudaimonia* relaciona-se com o desenvolvimento pessoal e o progresso, baseado no potencial individual de cada um. Assim sendo, o BEP abrange as duas componentes enquanto que o BES se associa apenas à hedônica. Contudo, segundo Ryan e Deci (2001) o BES tem vindo a constituir-se como um dos principais índices do BE.

## **2.5. Bem-Estar Subjetivo**

Em 1967 Wilson (citado por Diener, 1984) elaborou um estudo sobre BES, no qual concluiu que uma pessoa feliz é toda aquela que é “jovem, saudável, educada, bem paga, extrovertida, otimista, sem preocupações, religiosa, casada, com autoestima, tem valores, aspirações modestas, de qualquer sexo e com algum nível de inteligência”. Nas seguintes décadas muitos mais estudos sobre o BES foram elaborados e o conhecimento nesta área evoluiu exponencialmente. Os estudos passaram a dar primazia ao processo que leva à felicidade, ao invés de descrever os fatores demográficos e sociais de um indivíduo feliz (Oishi et al., 1999).

O BES consiste na avaliação que cada indivíduo faz da sua própria vida, sendo que fatores externos do meio em que se insere, como bens materiais, saúde, criminalidade,

entre outros, não são suficientes para determinar o nível de BES (Diener & Lucas, 2000). No entanto, não se pode separar o BES da realidade envolvente, caso contrário seria reduzido a um estado agradável de felicidade e prazer. O BES é uma avaliação abrangente que deve ser capaz de configurar a vida de uma pessoa como um todo (Lucas & Diener, 2015). O elemento subjetivo é, portanto, fundamental na avaliação de cada um. As pessoas reagem de forma diferente perante as mesmas circunstâncias e avaliam as situações baseando-se nos seus valores, expectativas e experiências passadas (Diener et al., 1999). Segundo Siqueira e Padovam (2008), graças ao seu parâmetro subjetivo, o BES é um índice pertinente na avaliação da qualidade de vida das pessoas.

O bem-estar subjetivo é composto por três componentes – satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos (Andrews & Withey, 1976) – divididas por duas dimensões uma cognitiva, a qual comporta uma circunspeção pelo indivíduo da sua vida e onde se inclui o primeiro dos três componentes, e outra emocional, onde se inclui as outras duas componentes e que pode ser expressa globalmente pela felicidade e, especificamente, através de emoções. As dimensões do BES, apesar de independentes, correlacionam-se entre si, devendo ser alvo de estudo, não como uma área específica de investigação, mas sim global (Diener et al., 1999). Assim, um indivíduo que demonstre um elevado bem-estar positivo revela uma predominância de emoções positivas relativamente às negativas e encontra-se satisfeito com a sua condição de vida.

Como campo de estudo, o BES cobre todas as emoções, desde as menos boas até ao êxtase, não se focando somente nas emoções negativas e dando uma considerável importância às positivas (Diener et al., 1997). Diferencia-se dos estudos tradicionais de psicologia clínica, por ser, como já suprarreferido, uma avaliação feita pelo próprio indivíduo das suas vivências, quer na globalidade ou de alguma em específico, na sua perspetiva individual, tornando-se num bom indicador de qualidade de vida (Siqueira & Padovam, 2008). Apesar de se pretender que o BES seja uma avaliação feita na perspetiva do indivíduo, e de não lhe ser imposta qualquer condição ou referência externa, não lhe é totalmente possível ignorar a realidade que o rodeia, tendo os

fatores externos sempre alguma influência na avaliação feita pelo indivíduo. No entanto, e segundo Lucas e Diener (2015), a influência dos fatores internos ao indivíduo supera sobremaneira os externos, estando o BES dependente do peso que o indivíduo dá a cada um dos fatores em estudo pelo investigador. Como é possível verificar, a avaliação da sua vida, feita pelo próprio indivíduo acarreta vantagens e desvantagens.

De acordo com Diener, Suh e Oishi (1997), os estudos de BES focam estados de BES de longo termo e não apenas os momentâneos. O que pode trazer felicidade momentânea a um indivíduo pode não ser o mesmo que produz o BES a longo prazo. Assim, o investigador está interessado em sentimentos que perduram e não nas emoções do momento.

O Bem-Estar subjetivo deixou, nos dias que correm, de ser uma medida estudada apenas por investigadores da área da psicologia. Os políticos começaram a mostrar interesse no estudo do BES, por ser um bom indicador de qualidade de vida das sociedades, estando esta área de investigação em exponencial crescimento (Lucas & Diener, 2015). Os fatores sociais e culturais influenciam o BES, pelo que países que melhor satisfazem as necessidades básicas dos seus habitantes têm índices de BES mais elevados (Diener, 2000). Os governantes esperam que as sociedades democráticas convivam em harmonia com o ambiente que as rodeia, assim os indicadores de BES podem ser uma boa base para a tomada de decisões políticas.

No que respeita ao meio militar, são escassos os estudos na área do BES. Os investigadores dão maior ênfase aos estudos do BEP e à sua relação com o stress, *burnout*, saúde e estilo de vida. Todavia, como já referido anteriormente, o estudo de BES é bastante importante, pois pode trazer dados extremamente relevantes para a melhoria do árduo estilo de vida dos militares.

## **2.6. Avaliação do Bem-Estar Subjetivo**

As pesquisas na área do bem-estar subjetivo recorrem essencialmente a instrumentos de autorrelato. Sendo uma variável subjetiva supõe logo à partida “selfreports” que enfatizam a experiência vivida pelo próprio, ao invés dessa

experiência ser julgada exteriormente por peritos da área, que iriam avaliar a felicidade do outro (Diener et al., 2000). Apesar de se privilegiar o autorrelato nos estudos do BES, ele também acarreta algumas desvantagens. Os indivíduos facilmente podem distorcer a realidade, se assim o pretenderem, sendo isto uma barreira para os investigadores, que têm de crer que o indivíduo está a ser o mais sincero possível sobre si próprio.

Existem vários instrumentos para avaliar o BES como a *Affect Balance Scale*, a *Happiness Measures*, a *General Well-Being Schedule*, entre outras (Diener, 1984). Ainda que cada instrumento tenha as suas especificações próprias relativamente aos fatores que constituem o BES, na sua maioria baseiam-se na avaliação dos três componentes do BES – satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos. Alguns instrumentos ficam-se somente pela avaliação cognitiva do BES (satisfação/insatisfação com a vida), enquanto que outros pela afetiva (afetos positivos e negativos).

No que toca à avaliação cognitiva do Bem-Estar Subjetivo destaca-se a Escala de Satisfação com a Vida (*satisfaction with life scale* (SWLS)), desenvolvida nos EUA em 1985 por Diener e seus colaboradores (Diener et al., 1985). Esta escala tem por base a definição que cada indivíduo dá de “boa vida” e considera a interpretação que cada um tem sobre o “sucesso” em diferentes áreas da vida. Ou seja, enquanto um indivíduo A pode considerar que ter sucesso no trabalho é simplesmente ter um contrato e um salário mensal, para o indivíduo B esse sucesso poderá ser chefiar uma empresa. Assim a SWLS considera a satisfação da vida como um todo e não apenas aspetos específicos, permitindo que os avaliados façam uma avaliação das suas vidas regendo-se pelos seus próprios valores (Pavot & Diener, 1993).

Inicialmente a SWLS era constituída por 48 itens que incluíam aspetos da satisfação com a vida e do bem-estar, assentes no fundamento teórico que a satisfação com a vida é representada através da comparação entre a vida do indivíduo e o seu ideal. Após análise da escala foram identificados três fatores – satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo. Sendo que 10 itens correspondiam à satisfação com a vida. Estes foram posteriormente reduzidos para 5 itens por eliminação de redundâncias

(Diener et al., 1985). Assim a SWLS é agora constituída por 5 itens, avaliados numa escala de *Likert* pelo inquirido, em que 1 representa discordo totalmente e 5 concordo totalmente. Em Diener e colaboradores (1985) foram demonstradas as boas capacidades psicométricas da SWLS, quando usada em populações americanas de diferentes idades. Pavot e Diener (1993) comprovaram que a escala é estável no tempo, mas sensível a variações dos níveis de satisfação com a vida após eventos significativos. Como referido, foi comprovada a validade da SWLS quando usada em populações americanas, foi por isso necessário proceder-se a uma adaptação transcultural para que pudesse ser utilizada em estudos com a população portuguesa. Portugal, conjuntamente com Espanha, elaborou a adaptação transcultural e a sua validação (Alves et al., 2004), criando a SWLSp (Versão Portuguesa da SWLS). Os mesmos investigadores validaram as capacidades psicométricas da escala quando aplicada a adolescentes e jovens adultos portugueses. Por sua vez Figueiras (2009), comprovou a qualidade do SWLSp quando aplicada a adultos portugueses, tanto do sexo feminino como do masculino.

Relativamente à avaliação das componentes afetivas do BES – afetos positivos e afetos negativos, destaca-se o instrumento PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule* – escala de afetos positivos e negativos), criado em 1988 por Watson e colaboradores, e que permite a avaliação por autorrelato dos inquiridos. Segundo estes investigadores, os afetos positivos (AP) estão relacionados com momentos em que as pessoas se sentem entusiasmadas, ativas e alerta, sendo que um nível alto de afetos positivos reflete estados de prazer, grande energia e concentração. Por outro lado, o baixo nível de afetos positivos está associado a momentos de tristeza. Em contraste, os afetos negativos (AN) caracterizam-se por angústia subjetiva e por um envolvimento desagradável, expresso em sentimentos de raiva, culpa, desgosto, nervosismo e medo. Baixos níveis de AN associam-se a estados de calma e serenidade.

Fonseca (2006) adaptou e validou a PANAS para a população portuguesa, tendo-a elaborado o mais semelhante possível à original. A escala é composta por 20 das emoções positivas e negativas descritores, tal como a original, 10 de cada. – PANASp (Versão Portuguesa da PANAS).

Em 2007 Thompson elaborou uma versão reduzida da PANAS, a *International Positive and Negative Affect Schedule Short-Form* (I-PANAS-SF), constituída por 10 descritores dos afetos, 5 de afetos positivos e 5 de afetos negativos. Figueiras (2009), adaptou a escala para a língua portuguesa (PANASp/rd - versão reduzida e adaptada para língua portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule), tendo por base a PANASp de Fonseca (2006), e validou-a, comprovando a sua utilização como medida de autorrelato de AP e AN de adultos portugueses de ambos os sexos.

Neste estudo foi utilizada a SWLSp para avaliar a satisfação com a vida dos militares da amostra, assim como a PANASp/rd para avaliar os seus AP E AN.

## **2.7. Bem-Estar Subjetivo e Exercício Físico**

O exercício físico ganhou a sua posição de destaque no mundo pela influência positiva a nível físico, mental, social e psicológico, que tem sobre os seus praticantes (Ibrahim, 2012), sendo percebido, normalmente, como uma atividade prazerosa (Dolan et al., 2014). Segundo Diener (2000), as pessoas que experienciam atividades prazerosas, ficam mais satisfeitas com a vida.

Como já referido anteriormente, o BES está associado à psicologia positiva, associando-se, tal como o exercício físico, a uma dimensão positiva da saúde (Diener et al., 2009; Galinha & Pais-Ribeiro, 2005). Vários estudos demonstram que a envolvimento em contextos de exercício físico conduz as pessoas a sentirem-se melhores consigo mesmas, mais confiantes e competentes (Marsh & Craven, 1997; Marsh & Perry, 2005). O exercício físico ajuda também a diminuir o stress, a ansiedade, a depressão e aumenta a autoestima (Okonkwo (1997) & Onymekara (2003), citados por Ibrahim, 2012).

Vários autores confirmaram a relação positiva entre o exercício físico e o BES - ver por exemplo Biddle (2000), Pawlowski et al. (2011), Dolan et al. (2013) - o que pode ser explicado pela libertação de endorfinas, durante a prática de exercício físico, bem como pela interação social e experiências de sucesso e superação do praticante (Miranda Neto et al., 2012). Por norma, a interação social, proveniente do exercício físico, provoca o aumento do BES (Pawlowski et al., 2011).

Mas por que motivos é tão importante ter níveis elevados de BE? Segundo Bayless, Mull e Jamieson (2005) são inúmeros os benefícios do BE como o aumento da produtividade no trabalho, do nível de energia diária, os benefícios a nível da saúde, a diminuição do tempo de recuperação de lesões ou doenças, melhoria na relação com os outros, melhoria na aceitação do próprio, entre outros benefícios. Ou seja, pessoas com níveis elevados de BE têm uma vida mais saudável e satisfatória.

No entanto, nem sempre o exercício físico é reconhecido como uma atividade prazerosa. Os praticantes, por vezes, abandonam a atividade física no início da sua prática, que segundo Ruby e seus colaboradores (2011) é a fase menos prazerosa do exercício físico. É por isso importante que os profissionais da área do exercício tenham estratégias para combater o abandono precoce.

Segundo Ibrahim (2012), o exercício físico, a saúde e o Bem-Estar estão interligados entre si e dependentes uns dos outros. Nenhum indivíduo é capaz de atingir o estado de Bem-Estar sem praticar exercício físico, e o nível e a intensidade da sua prática dependem do estado de saúde de cada um.

Em suma, o objetivo deste estudo foi avaliar a percepção que os militares da Marinha Portuguesa tinham sobre a influência que a prática desportiva no seu Bem-Estar. Pretendíamos também perceber o tempo que os militares dedicavam à prática desportiva e os motivos pelos quais não dedicavam o tempo que desejariam a essa mesma prática.



# **CAPÍTULO 3**

---

## **METODOLOGIA**



### **3. Metodologia**

#### **3.1. Caracterização da amostra**

Foram inquiridos 206 militares, dos quais 61 pertenciam ao Navio da República Portuguesa (NRP) Álvares Cabral, 97 ao NRP Bartolomeu Dias e 48 ao NRP Bérrio. 169 (82%) dos inquiridos eram do sexo masculino e 35 (17%) do sexo feminino.

Os militares participantes no estudo tinham idades compreendidas entre os 20 e os 48 anos, ( $\bar{x} = 32,58 \pm 6,73$ ), sendo que os anos de permanência na Marinha variavam entre 1 e 30 anos, ( $\bar{x} = 13,25 \pm 7,1$ ). No respeitante ao posto dos militares na Marinha, 34 dos inquiridos eram oficiais (16%), 55 sargentos (27%) e 117 praças (57%).

#### **3.2. Procedimentos de seleção e aplicação dos instrumentos**

Para a realização deste estudo foi necessário contactar com a Esquadrilha de Navios de Superfície, por forma a obter autorização para prosseguir com o mesmo e, saber quais os navios disponíveis no período pretendido para a aplicação do questionário. Após breve explicação dos objetivos do estudo e das intenções na seleção dos navios - disponibilidade e abrangência do maior número possível de elementos - os navios indicados pela esquadrilha foram o NRP Álvares Cabral, o NRP Bartolomeu Dias e o NRP Bérrio.

Posteriormente os navios foram contactos através de email pela esquadrilha, onde lhes foi explicado em que consistia o estudo e o que se pretendia dos elementos da guarnição. Devido a implicações inerentes ao serviço e para facilitar o preenchimento dos questionários pelos elementos da guarnição, os questionários foram entregues ao oficial de ligação em cada um dos navios, que os distribuiu e assegurou o preenchimento fidedigno dos mesmos.

#### **3.3. Instrumentos e variáveis analisados**

No presente estudo foi utilizado um questionário que englobou: hábitos de prática de atividade física e exercício físico, escala de avaliação da satisfação com a vida (SWLSp) (Figueiras, 2010), escala de avaliação dos afetos positivos e negativos (PANASp/rd) (Figueiras, 2009), questões de caracterização e identificação

sociodemográfica da amostra. Para além do referido, o questionário incluiu duas questões de resposta aberta, nas quais se pretendeu perceber.

os benefícios que os militares da amostra viam na prática de exercício físico sobre o seu bem-estar e os motivos para não praticarem exercício físico com a regularidade pretendida. Foi também pedido aos militares que indicassem, numa escala de 0 a 10, a influência que a prática de exercício físico tinha no seu BE.

Os hábitos de prática de atividade física e desportiva foram avaliados através de questões elaboradas pelo laboratório de psicologia do desporto da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O questionário continha questões associadas à atividade física, tarefas domésticas, esforços físicos, andar de bicicleta e prática desportiva. Em cada uma delas os militares indicavam a frequência com que praticavam a atividade e, no caso específico da prática desportiva foi-lhes pedido que identificassem o desporto escolhido e o local onde o faziam. Foi também questionado aos militares inquiridos se praticavam alguma atividade desportiva na Marinha, ou usando as instalações da Marinha, e com que regularidade.

Para caracterização e identificação sociodemográfica da amostra, foi pedido aos inquiridos que indicassem a sua idade, sexo, tempo de permanência na marinha e posto.

### **3.4. Variáveis**

#### **Idade**

A idade dos militares da amostra foi identificada através da questão 20, “quantos anos tem?” (ver anexo A), sendo posteriormente dividida em três faixas etárias, tal como apresentado no quadro que se segue:

Quadro 1- Frequência Idade Amostra

			Frequência	Percentagem
Grupos (Anos)	Etários	20 - 29	77	37,78
		30 - 39	86	42,12
		40 - 48	41	20,10
		Total	204	99,0

#### Anos de Permanência na Marinha

Na questão 21 dos questionários, “Há quantos anos está na Marinha?”, pretendia-se que os inquiridos indicassem há quantos anos servem a Marinha Portuguesa. A amostra foi dividida em três grupos, tal como é possível observar no quadro 2. Sendo que o primeiro grupo corresponde: e para os oficiais ao período em que terminam a Escola Naval e iniciam a sua carreira como Oficiais da Marinha Portuguesa; para os praças o período em que termina o seu regime de contrato (RC) e passam para o quadros permanentes (QP) ou saem da Marinha (MDN, 2015), para os sargentos não corresponde a nenhum período em especial, visto que o regime de ingresso no curso de sargentos varia consoante a especialidade. No entanto, esta divisão pareceu-nos a mais equilibrada para estudo da amostra.

Quadro 2- Frequência Permanência na Marinha

			Frequência	Percentagem
Perm. (Anos)	Marinha	1 - 6	36	17,84
		7-18	111	54,94
		19 - 30	55	27,22
		Total	202	100

#### Posto

Foi pedido aos inquiridos que indicassem o seu posto na Marinha. Tendo sido posteriormente divididos, para o estudo, em três grupos - Oficiais, Sargentos e Praças – correspondentes à hierarquia militar, tal como disposto no nº1 do artigo 28º do Estatuto dos Militares das Forças Armadas (Marinha, 2015)

#### Atividade Física

No decorrer do questionário foram colocadas várias perguntas aos inquiridos para perceber a sua AF diária. Tendo-se posteriormente resumido as respostas em três

grupos: até uma vez por semana”; “2/3 vezes por semana”; “4 ou mais vezes por semana”.

#### Tarefas Domésticas

Foi pedido aos militares inquiridos, que indicassem com um “X”, “numa semana normal, com que frequência realizam tarefas domésticas ou semelhantes na sua unidade”, dividindo-se as respostas em três grupos: “até uma vez por semana”; “2/3 vezes por semana”; “4 ou mais vezes por semana”

#### Prática Desportiva

Na questão 7, “Numa semana normal com que frequência pratica esse(s) desporto(s)?”, pretendeu-se que os militares indicassem com um “X” a frequência com que praticavam desporto, tendo sido as respostas divididas: “até uma vez por semana”; “2/3 vezes por semana”; “4 ou mais vezes por semana”.

#### Satisfação com a Vida

Foi obtida com base na média das cinco opções de resposta, ordenadas numa escala que variava entre 1 (discordo totalmente) e 5 (concordo totalmente).

#### Afetos

Os afetos positivos e negativos foram aferidos através da média das cinco opções de resposta, numa escala de frequência compreendida entre 1 (Não sou nada assim) e 5 (Eu sou sempre assim).

#### Benefícios

A questão 17 do questionário do presente estudo tem como objetivo perceber quais os benefícios que os militares associavam à Prática Desportiva. No entanto, 31 dos inquiridos não responderam à questão. Após rever as respostas dadas, optou-se por agrupá-las em seis categorias – Bem-estar, Saúde, Socialização, Alívio do stress e Outros.

Foram agrupadas na categoria do Bem-Estar respostas como: “bem-estar”; “bem-estar psicológico”; “bem-estar geral”; “faz-me sentir bem”; “bem-estar mental”; “bem-

estar comigo próprio”; “maior disponibilidade psicológica”; “mindfulness”; “motivação psicofísica”; “sentir bem”; “treinar para estar bem comigo mesmo”; “equilíbrio do corpo e mente”; “forte para o dia a dia”; “melhor qualidade de vida”; “melhor vida”.

Relativamente aos benefícios para a sua saúde, foram agrupadas nesta categoria respostas como: “saúde física”; “sinto-me melhor fisicamente”; “saúde”; “equilíbrio do corpo”; “perda de peso”; “ajuda a deixar de fumar”; “respiração”; “dormir melhor e melhorar o apetite”; “disponibilidade física aumenta”; “ajuda a manter a boa forma física”; “resistência física”; “flexibilidade”; “boa forma”.

As respostas dos militares agrupadas na categoria da autoestima foram: “confiante”; “determinação”; “mais confiante, motivado”; “sinto-me melhor comigo mesmo”; “aumento da autoconfiança no geral”; “confiança, orgulho”; “positivo, leve, alegre, inspirado”; “feliz, determinada”; “felicidade”; “mais alegre”; “aumento da moral”.

Na categoria da socialização foram consideradas os seguintes tipos de respostas: “convívio com amigos”; “lido melhor com os outros”.

O alívio do stress foi outro dos benefícios apontados pelos inquiridos, nesta categoria colocou-se, igualmente, as respostas associadas à qualidade do sono: “aliviar o stress que possa existir”; “aliviar stress”; “uma forma de relaxar”; “relaxante”; “descontração”; “ajuda a queimar o bom e o mau”; “fazer desporto acalma”; “tranquilidade”; “calma”; “melhor sono”; “descarga emocional”; “descomplicar”; “dormir melhor”; “melhor acordar”; “descomprimir”; “super terapêutico”.

Os inquiridos indicaram benefícios mais generalistas, os quais se optou por não colocar em nenhuma categoria específica, muitos deles associados a maior predisposição para a tarefa após a PD: “boa disposição”; “disposição e aproveitamento”; “conforto”; “vários”; “concentração”; “disciplina”; “liberdade”; “faz muito bem”; “atividade”; “mais ativo”; “mais vitalidade”; “ativa”; “predisposição para as tarefas”; “mais energia”.

## Barreiras

A questão 18 do questionário procurou perceber quais os motivos que levavam os militares a não praticar desporto ou a não praticarem com a regularidade que gostariam. A essa questão só respondiam os inquiridos que indicassem, no início do questionário, que não praticavam desporto com regularidade, tendo respondido à questão 71, dos 206 militares inquiridos. Após rever as respostas dadas pelos inquiridos, elas foram agrupadas em cinco categorias – motivação, tempo, trabalho, saúde, hora de desporto na unidade. As barreiras identificadas neste estudo foram igualmente verificadas por outros autores (Miletic, 1998; Marivoet, 2002; Barrows, 2003; Palas, 2005; Crown, 2006; Camlet, 2007; Leonardo, 2009), sendo a falta de tempo a predominante.

Na primeira categoria foram colocadas respostas como: “falta de vontade”; “preguiça”; “nem vontade”; “motivação”; “preguiça”; “não me apetece”; “questões mais atrativas no momento”; “própria vida e motivação”; “disponibilidade mental”; “não consigo conciliar o tempo livre para fazer desporto”.

A condicionante tempo foi indicada por grande parte dos inquiridos, incluímos neste rol aspetos associados à vida familiar, como os filhos: “não tenho tempo nem disponibilidade”; “falta de tempo”; “apoio familiar e filhos”; “a vida pessoal e por vezes militar”; “pouca disponibilidade”; “falta de gestão de tempo”; “disponibilidade e falta de rotina”; “responsabilidades familiares”; “não tenho possibilidade”.

O trabalho foi indicado pelos militares como sendo uma barreira à PD, por lhes retirar muito tempo ao seu dia. Apesar desta barreira estar relacionada com a indicada no parágrafo anterior – falta de tempo – optou-se por criar esta categoria, por os motivos indicados pelos militares estarem diretamente associados ao trabalho, tal como se pode verificar nas respostas que se seguem: “trabalho”; “horário de trabalho”; “responsabilidades profissionais”; “serviços regulares”; “cansaço do dia a dia”; “motivos profissionais”; “a minha unidade não permite a prática desportiva regular”; “horários irregulares e saída tardia do trabalho”; “o cansaço de final do dia



de trabalho desmotiva”; “stress diário”; “carga horária e número de funções”; “a marinha não o permite”; “serviço”.

Alguns dos inquiridos apontaram também os problemas de saúde como uma barreira para a PD: “operado à coluna”; “doença reumática”. Ficou por esclarecer se os inquiridos procuraram adaptar a prática desportiva ao seu problema de saúde.

Os inquiridos indicaram a inexistência de hora de desporto na unidade como um fator para não PD ou não o fazerem com a frequência que o desejariam: “falta de manhãs de desporto”; “não autorização dos chefes”; “entraves a equipas federadas fora da marinha”; “descuramento das manhãs de desporto”; “falta de tempo dentro da hora da saúde”; “cancelamento dos dias de treino”; “não existe uma verdadeira cultura desportiva nos navios”; “falta de envolvimento da instituição”; “oportunidade no trabalho para praticar exercício físico”.

### **3.5. Procedimentos Estatísticos**

Após recolha dos questionários procedeu-se ao tratamento estatístico, começando por se efetuar a leitura ótica no Laboratório de Psicologia, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, através do programa informático “Teleform”.

Seguidamente passou-se para a análise estatística, tendo sido usado o programa de análise estatística SPSS (Statistical Package for Social Science – Windows), versão 24.

A caracterização da amostra e das variáveis em estudo implicou o recurso à análise descritiva dos dados a partir das medidas básicas, frequência de indivíduos (n), média (x) e desvio padrão ( $\pm s$ ). Para a comparação das variáveis nominais recorreu-se à estatística inferencial do Teste Qui-Quadrado. Aplicou-se também a análise de variância (ANOVA), para comparação de variáveis que apresentavam mais de duas categorias, seguida do teste de comparações múltiplas, Scheffé, verificando-se a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os componentes do BES e a frequência de Prática Desportiva.

Os valores de significância considerados estatisticamente significativos foram  $p < 0,05$ .

# **CAPÍTULO 4**

---

## **APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS**



## 4. Apresentação dos resultados

### 4.1. Atividade Física e Prática Desportiva em função da idade

Como é possível observar no Quadro 3, o grupo etário dos 40 aos 48 foi o que relatou maior atividade física (70,7%). Já no respeitante à PD, foi o grupo etário mais jovem que relatou mais frequência na prática (35,1%). De realçar que se verificaram diferenças estatisticamente significativas relativas à Atividade Física e Prática Desportiva em função da idade.

Quadro 3 - AF e PD em Função da Idade

Idade	AF			PD		
	20 - 29	30 - 39	40 - 48	20 - 29	30 - 39	40 - 48
Até uma x semana	n 12	24	6	20	33	20
	% 15,6	27,9	14,6	26,0	38,4	50
2/3 x semana	n 17	23	6	30	40	13
	% 22,1	26,7	14,6	39,0	46,5	32,5
4 ou + x semana	n 48	39	29	27	13	7
	% 62,3	45,3	70,7	35,1	15,1	17,5
Total	n 77	86	41	77	86	40
	% 100	100	100	100	100	100
	$\chi^2 = 9,50$ p = 0,050			$\chi^2 = 9,50$ p = 0,009		

### 4.2. Atividade Física e Prática Desportiva em função dos anos de permanência na Marinha

Como se pode observar no quadro 4, relativamente à atividade física existe uma quebra na frequência da AF do primeiro grupo para o segundo e posterior aumento para o terceiro, não se observando um aumento ou diminuição da frequência com o aumento dos anos de Marinha dos militares. Já na Prática Desportiva observou-se uma tendência para diminuir com o avanço dos anos de Marinha. No entanto, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas na análise da AF e PD em função dos anos de permanência na marinha.

Quadro 4 - AF e PD em Função dos Anos de Marinha

	AF			PD			
	1 - 6	7 - 18	19 - 30	1 - 6	7 - 18	19 - 30	
Até uma x semana	n	4	27	11	9	37	26
	%	11,1	24,3	20,0	25,0	33,3	48,1
2/3 x semana	n	10	27	9	16	47	20
	%	27,8	24,3	16,4	44,4	42,3	37,0
4 ou + x semana	n	22	57	35	11	27	8
	%	61,1	51,4	63,6	30,6	24,3	14,8
Total	n	36	111	55	36	111	54
	%	100	100	100	100	100	100
	$\chi^2 = 4,96$ p = 0,291			$\chi^2 = 6,58$ p = 0,160			

#### 4.3. Atividade Física e Prática Desportiva em função do posto

Na análise da AF e PD em função do posto, é de realçar que relativamente à AF, os praças foram o grupo que relatou mais AF (65%). Relativamente à PD, os oficiais foram o grupo que relatou menor regularidade na prática, com 41,2% a praticar 1 vez por semana ou menos. Em ambas as análises não se verificaram diferenças estatisticamente significativas (Quadro 5)

Quadro 5 - AF e PD em Função do Posto

	AF			PD			
	Oficial	Sargento	Praça	Oficial	Sargento	Praça	
Até uma x semana	n	8	14	20	14	20	39
	%	23,5	25,5	17,1	41,2	36,4	33,6
2/3 x semana	n	12	14	21	12	24	49
	%	35,3	25,5	17,9	35,3	43,6	42,2
4 ou + x semana	n	14	27	76	8	11	28
	%	41,2	49,1	65,0	23,5	20,0	24,1
Total	n	34	55	117	34	55	116
	%	100	100	100	100	100	100
	$\chi^2 = 8,60$ p = 0,072			$\chi^2 = 1,11$ p = 0,893			

#### 4.4. Bem-Estar Subjetivo dos militares

No quadro 6 pode-se observar a média da satisfação com a vida, aspetos positivos e negativos dos militares participantes no estudo. Como se pode verificar, o BES dos militares revelou-se bastante positivo, já que foi superior ao valor médio da escala (3).

Variáveis BES	N	$\bar{x}$ $\pm dp$
SV	206	3,55 $\pm 0,74$
AP	204	3,95 $\pm 0,55$
AN	206	2,12 $\pm 0,76$

Quadro 6 - BES da Amostra

No quadro 7 está representada a análise dos componentes do BES em função da idade, tendo-se observado que a satisfação com a vida diminui com o avançar da idade (resultados estaticamente significativos). Posteriormente, procedeu-se ao pós-teste, de modo a perceber entre que grupos existiam resultados estatisticamente significativos, tendo-se concluído ser entre o primeiro e o terceiro grupos etários, como se pode verificar no quadro 7.

No que concerne aos afetos positivos, verificou-se uma tendência para a sua diminuição com o avanço da idade, mas não se observaram resultados estatisticamente significativos na análise.

Quadro 7 - BES em Função da Idade

	IDADE	N	$\bar{x}$ $\pm dp$	F	p	Pós-Teste
SV	20 – 29 (1)	77	3,72 $\pm 0,72$	6,440	0,002	3 > 1 p = 0,002
	30 – 39 (2)	86	3,57 $\pm 0,68$			
	40 – 48 (3)	41	3,22 $\pm 0,79$			
	Total	204	3,55 $\pm 0,74$			
AP	20 – 29 (1)	77	3,97 $\pm 0,58$	0,317	0,729	-
	30 – 39 (2)	84	3,97 $\pm 0,54$			
	40 – 48 (3)	41	3,89 $\pm 0,50$			
	Total	202	3,95 $\pm 0,55$			
AN	20 – 29 (1)	77	2,15 $\pm 0,74$	0,346	0,708	-
	30 – 39 (2)	86	2,07 $\pm 0,78$			
	40 – 48 (3)	41	2,18 $\pm 0,80$			
	Total	204	2,13 $\pm 0,77$			

No quadro 8 estão os resultados da análise dos componentes do BES em função dos anos de Marinha, tendo-se observado que a satisfação com a vida aumentou do primeiro para o segundo grupo e diminuiu deste para o terceiro, observando-se resultados estaticamente significativos. Posteriormente, procedeu-se ao pós-teste, de modo a perceber entre que grupos existiam resultados estatisticamente significativos, tendo-se concluído que era entre o segundo e o terceiro grupos de anos de Marinha, como se pode verificar no quadro 8.

No que diz respeito aos afetos não se observaram diferenças estatisticamente significativas, tendo havido uma tendência, no caso dos afetos positivos para aumentarem do primeiro para o segundo grupo e diminuírem deste para o terceiro, tal como acontece na SV. No caso dos afetos negativos diminuíram do primeiro para o segundo e aumentaram deste para o terceiro.



Quadro 8 - BES em Função dos Anos de Marinha

	AN. MAR	N	$\bar{x}$ $\pm dp$	F	p	Comparações Múltiplas
SV	1 – 6 (1)	36	3,53 $\pm 0,72$	5,808	0,004	3 > 2 p = 0,004
	7 – 18 (2)	111	3,70 $\pm 0,68$			
	19 – 30 (3)	55	3,30 $\pm 0,78$			
	Total	202	3,56 $\pm 0,73$			
AP	1 – 6 (1)	36	3,90 $\pm 0,52$	0,873	0,419	-
	7 – 18 (2)	110	4,0 $\pm 0,57$			
	19 – 30 (3)	54	3,89 $\pm 0,54$			
	Total	200	3,95 $\pm 0,55$			
AN	1 – 6 (1)	36	2,29 $\pm 0,79$	1,024	0,371	-
	7 – 18 (2)	111	2,09 $\pm 0,74$			
	19 – 30 (3)	55	2,12 $\pm 0,81$			
	Total	202	2,13 $\pm 0,77$			

#### 4.5. Bem-Estar Subjetivo em função da PD

Na análise do BES em função da PD, observaram-se diferenças estatisticamente significativas, na análise da satisfação com a vida em função da PD, como se pode observar no Quadro 9. É possível igualmente, apesar de não haver diferenças estatisticamente significativas, observar uma tendência para o aumento dos afetos positivos com o aumento da frequência da PD. Relativamente aos afetos negativos, nota-se uma diminuição entre quem não pratica desporto ou pratica muito pouco ( $\bar{x}$  = 2,23) e quem pratica 2/3 vezes por semana ( $\bar{x}$  = 2,03), não se tendo verificado diferenças estatisticamente significativas.

Procedeu-se ao pós-teste para se perceber onde residiam as maiores diferenças médias, resultados que podem ser observados na última coluna do quadro 9.

Quadro 9 - BES em Função da PD

		N	$\bar{x}$ $\pm dp$	F	P	Comparações Múltiplas
SV	Até uma x semana (1)	73	3,35 $\pm 0,70$	5,34	0,005	3 > 1 p = 0,010
	2/3 x Semana (2)	85	3,62 $\pm 0,72$			
	4 ou + x semana (3)	47	3,76 $\pm 0,76$			
	Total	205	3,55 $\pm 0,74$			
AP	Até uma x semana (1)	72	3,88 $\pm 0,48$	1,68	0,189	-
	2/3 x Semana (2)	84	3,95 $\pm 0,56$			
	4 ou + x semana (3)	47	4,07 $\pm 0,60$			
	Total	203	3,95 $\pm 0,55$			
AN	Até uma x semana (1)	73	2,23 $\pm 0,83$	1,324	0,268	-
	2/3 x Semana (2)	85	2,03 $\pm 0,70$			
	4 ou + x semana (3)	47	2,13 $\pm 0,75$			
	Total	205	2,13 $\pm 0,77$			

#### 4.6. Importância da Prática Desportiva no Bem-Estar Subjetivo – percepção dos militares

Foi pedido aos militares da amostra que indicassem numa escala de 0 a 10 a importância que consideravam que a PD exercia sobre o seu BES. Responderam 205 militares à questão e a média obtida foi  $7,87 \pm 2,39$ .

#### 4.7. Benefícios e Barreiras percebidas

A análise dos benefícios percebidos, pelos militares da amostra, da PD, tal como os motivos para não serem tão ativos como gostariam, era outro dos objetivos do nosso estudo.

No gráfico 1, é possível perceber que o benefício da PD mais mencionado pelos militares foi o alívio do stress com 86 referências, seguindo-se do bem-estar, com 69 referências, e da saúde com 31. Como se pode observar no gráfico 1, foram agrupadas respostas em mais três categorias, sendo que na categoria “outros”, foram colocadas respostas associadas à predisposição para a tarefa após a PD e outras sem

especificação como “vários” ou “faz muito bem”. Alguns dos inquiridos indicaram mais que um benefício da PD, visto esta ser uma pergunta de resposta aberta.

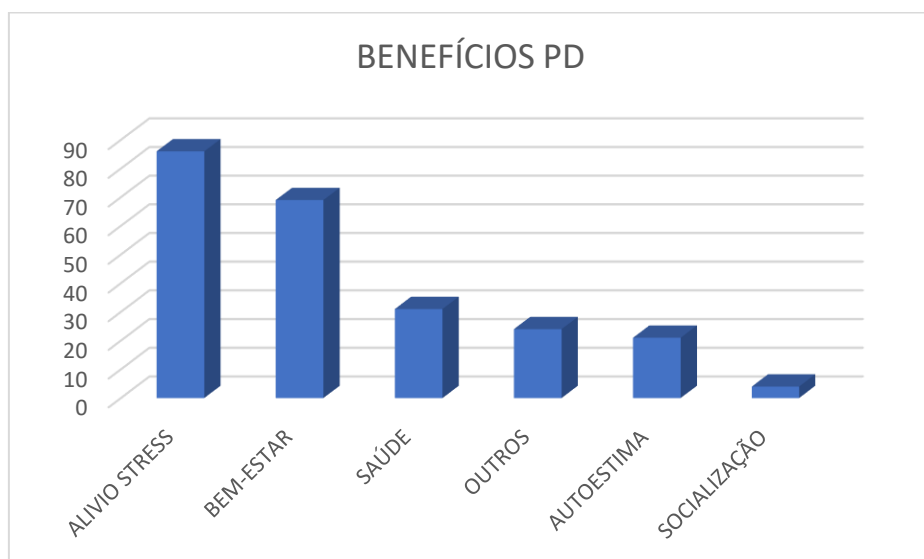


Gráfico 1 - Benefícios Identificados da PD

No gráfico 2 é possível perceber que o motivo mais mencionado pelos militares, para não praticarem desporto com a regularidade que gostariam (barreiras), foi o tempo com 38 referências, seguindo-se do trabalho com 22 e da motivação com 20. A hora do desporto na unidade e os problemas de saúde foram outras duas categorias nas quais se agruparam respostas dadas pelos militares da amostra. Por ser uma questão de resposta aberta vários inquiridos referiram mais de um motivo para não praticarem desporto com a regularidade que gostariam.

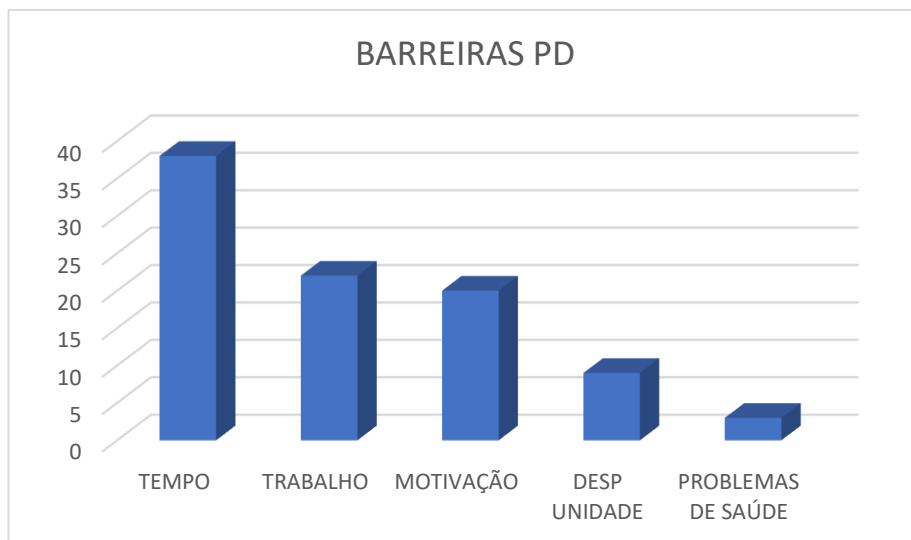


Gráfico 2 - Barreiras Identificadas da PD

# **CAPÍTULO 5**

---

## **DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**



## 5. Discussão dos Resultados

Os estudos com amostras de militares, referentes à análise da PD, AF e BES, são muito escassos, por isso recorreremos nesta discussão a estudos semelhantes, mas com amostras compostas por civis.

No que concerne à Atividade Física, (relacionada com as tarefas domésticas e outros esforços físicos), mais de metade dos militares da nossa amostra pode ser considerada ativa, executando estas atividades com uma frequência de quatro vezes ou mais por semana. Contrariamente a este resultado, no estudo de Camões e Lopes (2008), a população portuguesa apresentava elevados níveis de inatividade física. Por outro lado, apesar de na análise da AF em função do posto não se terem observado resultados estatisticamente significativos, os militares no posto de praça eram os que demonstraram maior frequência, provavelmente muito graças às funções que desempenham nos navios, de caráter muito mais físico comparativamente às dos sargentos e oficiais. Esta situação também se verificou na análise dos esforços físicos diários em função do posto na Marinha, na qual os praças apresentaram uma maior frequência semanal, tendo-se mesmo observado, neste caso, resultados estatisticamente significativos.

Quando analisada a AF em função da idade, observaram-se resultados estatisticamente significativos. No entanto, é necessário um estudo mais aprofundado, que recaia numa avaliação mais específica da AF, dos diferentes grupos etários, para perceber melhor as atividades físicas que realizam no seu quotidiano, visto que apesar do terceiro grupo etário ter apresentado maior percentagem de elementos com frequência superior de AF (70,7%), o primeiro grupo também apresentou valores elevados (62,3%), não existindo assim, um aumento ou uma diminuição contínua com o avanço da idade.

Relativamente à Prática Desportiva, 41,5% da amostra praticava 2/3 vezes por semana, 35,6% menos de uma vez por semana (prática irregular) e apenas 22,9% dos militares apresentavam uma prática desportiva mais assídua (4 vezes ou mais por semana). Este resultado demonstra que provavelmente metade dos militares da

amostra não cumprem com o número de horas diárias aconselhadas pelo ENPAF (2016) - estratégia nacional para a promoção da atividade física, saúde e bem-estar - que recomenda, para adultos, a prática diária de 30 minutos de atividade moderada a vigorosa.

Em relação à PD quando comparada com a idade, apesar de não se terem observado resultados estatisticamente significativos), existia uma tendência para o escalão etário mais novo praticar desporto com mais frequência do que os mais velhos. Estes resultados estão em concordância com outros estudos que encontraram a mesma relação entre a PD e a idade (Alves, 2006; Balaguer, 2000; Camões & Lopes, 2008; Paupério et al., 2012; Sallis, 2000; Sanz Arazuri, 2005).

Analizou-se, igualmente, a PD em função dos anos de permanência dos militares na Marinha e do posto a que pertencem na instituição. Em ambas as análises não foram observados resultados estatisticamente significativos, no entanto, na primeira análise referida, existia uma tendência para a diminuição da PD com os anos de “casa”. Este resultado pode ser explicado, em primeiro lugar pelo número de anos de Marinha dos militares ser correspondente ao aumento da sua idade (MDN, 2015), estando assim de acordo com a análise da PD em função da idade; em segundo lugar, pela exigência física requerida aos militares, mesmo nas PAF (Marinha 2002), ser normalmente menor consoante a sua progressão na carreira.

Outro objetivo que tínhamos neste estudo era analisar o Bem-Estar Subjetivo, sendo os resultados bastante positivos, superiores a 3 (valor intermédio da escala). Assim, a média da componente cognitiva – satisfação com a vida – foi de  $3,55 \pm 0,73$  e a da componente afetiva – afetos positivos e negativos –  $3,95 \pm 0,55$  e  $2,13 \pm 0,76$ , respetivamente. Estes resultados vão ao encontro com os obtidos noutros estudos com populações ocidentais (Diener & Lucas, 2000; Pavot & Diener, 1993).

Analizou-se também o BES em função da idade e anos na Marinha, tendo a análise da SV, apresentado resultados estatisticamente significativos nas duas análises. No que concerne à SV em função da idade, a correlação obtida foi negativa, havendo um decréscimo no nível de SV nos grupos etários mais velhos, sendo a maior diferença



observada do grupo etário mais novo (20 – 29). Estes resultados estão de acordo com os estudos de Chen (2001) e Freund e Baltes (1998), no entanto, a maioria dos estudos concluíram existir uma correlação positiva entre a SV e o aumento da idade (Diener et al., 1999; Ehrlich & Isaacowitz, 2002; Mroczek & Spiro, 2005). Assim, pensamos serem necessários mais estudos nesta área, principalmente estudos longitudinais, com análises mistas (quantitativas e qualitativas) para que se aprofunde e se adquiram maiores conhecimentos sobre esta temática.

Quanto à análise da SV em função dos anos de Marinha, a maior diferença observada foi entre o segundo (7 a 18) e o terceiro grupos (19 a 30), sendo que o segundo grupo apresentou valores superiores de SV. Estes resultados podem-se dever ao facto de o nível de anos de permanência na instituição arrecadar maior responsabilidades, por estar de acordo com cargos mais altos. Chen (2016) no seu estudo, com uma amostra de professores, concluiu que o stress no trabalho tem influência na SV. Concluiu igualmente que existe uma relação entre níveis mais baixos de SV e o desempenho de cargos administrativos. No entanto, para se poder esclarecer com mais clareza os resultados encontrados no presente estudo, seria importante perceber mais aprofundadamente como é que os militares veem o seu trabalho e se estão satisfeitos com ele.

Na análise da componente afetiva do BES em função quer da idade, quer dos anos de Marinha, não foram encontrados resultados estatisticamente relevantes. No referente à idade existia uma tendência para a diminuição dos AP com o avançar da idade e para o aumento dos AN, estando de acordo com o observado noutros estudos (Esteves, 2003; Machado, 2003; Marconcin, 2009).

Quando relacionamos as várias componentes do BES com a PD, concluímos que existia uma relação positiva (estatisticamente significativa) relativamente à componente cognitiva do BES e à frequência da PD. Com a execução do pós-teste, verificou-se que a maior diferença residiu no grupo de militares que tinha uma PD inexistente (até uma vez por semana) para os que tinham uma PD assídua (4 ou mais vezes por semana). Os resultados obtidos estão de acordo com vários estudos, que

também concluíram existir uma relação positiva entre a PD e a satisfação com a vida (Balaguer, 2000; Dias et al., 2008; Dolan et al., 2014; McAuley et al., 2000). Por outro lado, não foram encontrados resultados estatisticamente significativos entre a componente afetiva do BES e a PD. No entanto, ressalva-se a tendência para o aumento da média dos AP com a frequência da PD, tal como observado no estudo de Crocker e Graham (1995) e no de Fox (1999).

Relativamente à percepção dos militares sobre a importância da PD no seu BES, atribuíram em média uma importância de 7,87 (escala de 0 a 10), muito superior ao valor intermédio. Este resultado corrobora outros estudos que demonstraram, por exemplo, no caso do estudo de Tkach e Lyubomirsky (2006), existir uma relação entre o aumento da felicidade com a PD. Já Marsh e Perry (2005), verificaram que as pessoas envolvidas em contextos de PD se sentem mais confiantes e bem consigo próprias, o que contribui para o seu bem-estar físico e mental. Por sua vez, Eddington e Shuman (2005), referem que a PD influencia positivamente o BES graças à libertação de endorfinas que ocorre durante a PD, à socialização com os outros, às experiências de sucesso vivenciadas e à autoeficácia.

Os estudos referidos no parágrafo anterior vão de encontro a alguns dos benefícios da PD apontados pelos militares – autoestima, socialização, bem-estar, saúde. O benefício que mais militares referiram foi o alívio do stress, o que vai de encontro às conclusões encontradas por Salmon (2001).

Quanto aos motivos que os militares referiram para não praticarem desporto ou para não o fazerem com a regularidade que gostariam, o mais apontado foi o tempo, seguindo-se o trabalho e a motivação. Estas razões foram também as mais referidas noutros estudos (Jekal, 2005; Leonardo, 2009; Santos & Knijnik, 2009). Outro motivo apontado por alguns militares foi a falta de uma hora para desporto na unidade. Segundo a Ordem da Armada nº50 de 24 de novembro de 2004, os comandantes, diretores ou chefes são responsáveis por promover a PD das respetivas unidades ou organismos. Assim, parece-nos necessário perceber de que forma é ou não possível

existir esta hora para desporto nas unidades e como deve estar regulamentada, por forma a se adaptar à realidade de cada uma delas.



# **CAPÍTULO 6**

---

## **CONCLUSÕES E SUGESTÕES**



## 6. Conclusões e sugestões

O BES, tal como exposto na revisão da literatura, é a avaliação que cada um faz da sua vida e da sua satisfação com ela. Neste estudo pudemos verificar que os militares apresentaram valores acima da média de BES, independentemente da idade, posto ou anos de carreira.

Concluimos igualmente que a PD tinha influência na satisfação com a vida dos militares, tanto nos resultados quantitativos, como através do reconhecimento dos militares que compunham a nossa amostra. Apesar de, em média, a satisfação com a vida dos militares da amostra ser 3,55, um valor bastante positivo, pode ser possivelmente melhorada se a PD for mais regular.

Nesse contexto, concluimos que apenas 22,9%, dos militares da Marinha Portuguesa, que constituíram a nossa amostra, praticava desporto mais assiduamente e que 35,6% praticava uma vez ou menos por semana. No entanto, não nos foi possível concluir o número de horas dedicadas à PD semanalmente, por forma a perceber se os militares cumpriam com o número mínimo de horas aconselhadas para a sua faixa etária.

No decorrer deste estudo, demonstramos, quer através da revisão da literatura que desenvolvemos, quer através da perceção dos militares da nossa amostra, que a PD tem inúmeros benefícios tanto a nível físico como mental, como é o caso da positiva influência demonstrada no BES dos indivíduos. Em suma, consideramos importante que a Marinha reveja o tempo disponibilizado para a PD efetiva e como a aproveitar da forma mais rentável possível.

Posto isto propomos para futuras investigações:

- Estudo quantitativo e qualitativo do BES dos militares da marinha portuguesa e a relação com a PD, considerando as horas dedicadas à PD;
- Estratégia de implementação nas unidades navais e terrestres de um plano de implementação de prática desportiva semanal;
- Criação de estratégias que tornem a PD prazerosa para os militares;

- Análise da influência da gestão de tempo individual e gestão familiar na PD. Estratégias para combater a falta de tempo;
- Realização de um estudo longitudinal que avalie o BES dos militares antes e após a implementação de um programa de PD.



# **CAPÍTULO 7**

---

## **Referências Bibliográficas**



## 7. Referências bibliográficas

- Alves, J., Corte-Real, N., Corredeira, R., Brustad, R., Balaguer, I., & Fonseca, A. (2004). *Psychometrics properties and factorial invariance across gender of the Portuguese version of the Satisfaction with Life Scale (SWLSp)*. Comunicação apresentada em Abstract book of the annual conference of British Psychological Society: Health psychology-a positive perspective.
- Alves, N. J. C.-R. C. (2006). *Desporto, saúde e estilos de vida... diferentes olhares, objectivos e subjectivos, sobre os comportamentos dos adolescentes*. Porto: Nuno Alves.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. Relatório de Estágio apresentado a Accession Number: COMP2522472811; Andrews, Frank M; Withey, Stephen Bassett; Source Info: 1976; Note: Physical Description: ill.; 26 cm.; Note: LC Call No.: HN60.A52; Note: DDC Call No.: 309/.07/2; Note: Includes index; Note: Bibliography: p. 435-439; Note: Publisher Information: Plenum Press, New York.; Thesaurus Term: QUALITY of life; Subject Term: UNITED States; Subject: UNITED States -- Social conditions -- 1960-1980 -- Public opinion; Author-Supplied Keyword: Americans well-being - Social indicators; Author-Supplied Keyword: North America -- United States; Author-Supplied Keyword: Public opinion - United States; Author-Supplied Keyword: Quality of life - Social indicators - U.S.; Author-Supplied Keyword: Social indicators - United States; Number of Pages: xxi, 455p; Document Type: Book.
- Balaguer, I. (2000). Un estudio sobre los predictores de los estilos de vida saludables de los adolescentes valencianos. *Direcció General de Salut Pública. Conselleria de Sanitat*.
- Biddle, S. J. (2000). Emotion, mood and physical activity. *Physical activity and psychological well-being*, 63.
- Camões, M., & Lopes, C. (2008). Fatores associados à atividade física na população portuguesa. *Revista de Saúde Pública*, 42(2), 208-216.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- CEFA. (2017). Legislação, Provas de Aptidão Física. Consult. 4-01-2017, disponível em <https://pmarintra.marinha.pt/unidades/cefa/Paginas/default.aspx>
- Chaonan, C. (2001). AGING AND LIFE SATISFACTION. *Social Indicators Research*, 54(1), 57.

- Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Emotion in sport and physical activity: The importance of perceived individual goals. *International Journal of Sport Psychology*, 26(1), 117-137.
- Dias, C., Corte-Real, N., Corredeira, R., Barreiros, A., Bastos, T., & Fonseca, A. M. (2008). A prática desportiva dos estudantes universitários e suas relações com as autopercepções físicas, bem-estar subjectivo e felicidade. = University students' sport practice and its relations with physical self-perceptions, subjective well-being and happiness. *Estudos de Psicologia*, 13(3), 223-232.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *The American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Explaining Differences in Societal Levels of Happiness: Relative Standards, Need Fulfillment, Culture, and Evaluation Theory. *Journal of Happiness Studies*, 1(1), 41-78.
- Diener, E., Lucas, R. E., Smith, H. L., & Suh, E. M. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, E., Scollon, C. K. N., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. (2000). Positivity and the Construction of Life Satisfaction Judgments: Global Happiness Is Not the Sum of Its Parts. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 159-176.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. In E. Diener (Ed.), *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp. 67-100): Social Indicators Research Series, vol. 39. Dordrecht and New York: Springer.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Dolan, P., Kavetsos, G., & Vlaev, I. (2014). The Happiness Workout. *Social Indicators Research*, 119(3), 1363-1377.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2005). Subjective well-being (happiness). *Continuing psychology education*, 2.
- Ehrlich, B. S., & Isaacowitz, D. M. (2002). Does subjective well-being increase with age. *Perspectives in Psychology*, 5, 20-26.
- Esteves, M. F. S. (2003). *A Actividade física as autopercepções físicas a felicidade e os afectos de adultos idosos*. Porto: Maria Fernanda Esteves.

- Europe, C. o. (1995). The significance of sport for society: health, socialisation, economy. In. Strasbourg;: Council of Europe Publishing.
- Figueiras, T. P. D. (2009). *O bem-estar subjectivo e a prática desportiva em adultos portugueses*. Porto: Teresa Figueiras.
- Figueiras, T; Santana, P; Corte-Real, N; Dias, C; Brustad, R; Fonseca, AM (2010). Análise da estrutura factorial e da invariância da versão portuguesa da Satisfaction With Life Scale (SWLSp) quando aplicada a adultos de ambos os sexos. *Rev. Port. Ciências do Desporto*, 10(3), 11-30
- Fonseca, AM (2006). Versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANASp). Manuscrito não publicado. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3A), 411-418.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13(4), 531-543.
- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 203-2014.
- Ibrahim, Y. L. (2012). EXERCISE A MECHANISM FOR ACHIEVING OPTIMAL HEALTH AND WELLBEING. *International Journal of Sports Sciences & Fitness*, 2(2), 238-251.
- Jekal, Y.-S. (2005). *Environmental correlates of physical activity in young adults*. University of Pittsburgh. Relatorio de Estagio apresentado a
- Leonardo, B. F. (2009). *Prática desportiva - motivos e barreiras percebidas um estudo realizado em adultos residentes na Ilha do Faial*. Porto: Bruno Leonardo.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2015). Personality and subjective well-being: Current issues and controversies. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, M. L. Cooper, R. J. Larsen, M. Mikulincer, P. R. Shaver, M. L. Cooper & R. J. Larsen (Eds.), *APA handbook of personality and social psychology, Volume 4: Personality processes and individual differences*. (pp. 577-599). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Machado, H. S. R. S. S. R. (2003). *Os Idosos e a actividade fí-sica, a auto-estima fí-sica, a satisfação com a vida e as expectativas face ao exercício*. Porto: Helena Machado.
- Marconcin, P. E. P. (2009). *Bem-estar subjectivo e a prática desportiva em idosos alunos de Universidades Seniores do Porto*. Porto: Priscila Marconcin.

- Marinha. (2017). Diretiva de Planeamento da Marinha. Consult. 11-02-2017, disponível em [https://intranet.marinha.pt/organizacao/estrategia/diretivas/Paginas/ce\\_2017\\_2019.aspx](https://intranet.marinha.pt/organizacao/estrategia/diretivas/Paginas/ce_2017_2019.aspx)
- Marsh, H. W., & Craven, R. (1997). Academic self-concept: Beyond the dustbowl. In G. D. Phye & G. D. Phye (Eds.), *Handbook of classroom assessment: Learning, achievement, and adjustment*. (pp. 131-198). San Diego, CA, US: Academic Press.
- Marsh, H. W., & Perry, C. (2005). Self-Concept Contributes to Winning Gold Medals: Causal Ordering of Self-Concept and Elite Swimming Performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27(1), 71-91.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., & Katula, J. (2000). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive Medicine*, 31(5), 608-617.
- Miranda Neto, J., AU Lima, C., AU Gomes, M., AU Santos, M., & Tolentino, A. (2012). Bem estar subjetivo em idosos praticantes de atividade física. *Motricidade* 8(supl. 2), 1097-1104.
- Mroczek, D. K., & Spiro, A., 3rd. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: findings from the veterans affairs normative aging study. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 88(1), 189-202.
- Mull, R. F., Bayless, K. G., & Jamieson, L. M. (2005). Recreational sport management. *Fourth edition Human Kinetics, Champaign IL*.
- Novo, R. (2005). We need more than self-reports... Contributo para a reflexão sobre as estratégias de avaliação do bem-estar. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, 9, 477-495.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of personality*, 67(1), 157-184.
- Paupério, T., Corte-Real, N., Dias, C., & Fonseca, A. (2012). Sport, substance use and satisfaction with life: What relationship? *European Journal of Sport Science*, 12(1), 73-80.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Pawlowski, T., Downward, P., & Rasciute, S. (2011). Subjective well-being in European countries-on the age-specific impact of physical activity. *European Reviews of Aging & Physical Activity*, 8(2), 93-102.

- República Portuguesa, Almirante CEMA, Despacho n.º 02/02, Ordem da Armada n.º5, 30 de janeiro de 2002, Anexo I.
- República Portuguesa, Almirante CEMA, Despacho n.º 76/04, Ordem da Armada n.º50, 24 de novembro de 2004a, Anexo - F.
- República Portuguesa, Assembleia da República, Decreto regulamentar n.º 31/97, Comissão de Educação Física e Desporto Militar, Diário da República, I Série B, 6 de setembro de 1997, pp 2.
- República Portuguesa, Assembleia da República, Lei n.º 30/2004, Lei de base do desporto, Diário da República, I Série A, 21 de julho de 2004b, artigo 2º e 57º.
- República Portuguesa, Assembleia da República, Lei Orgânica n.º 2/2009, Regulamento de Disciplina Militar Diário da República, I Série n.º140, 22 de julho de 2009, pp 4669
- República Portuguesa, Ministério da Defesa Nacional, Decreto-Lei n.º 90/15, Estatuto dos Militares das Forças Armadas, Diário da República, I Série n.º 104, 29 de maio de 2015, pp 3202-3234.
- Ruby, M. B., Dunn, E. W., Perrino, A., Gillis, R., & Viel, S. (2011). The invisible benefits of exercise. *Health Psychology: Official Journal Of The Division Of Health Psychology, American Psychological Association*, 30(1), 67-74.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Sallis, J. F. (2000). Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9), 1598-1600.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33-61.
- Santos, S. C., & Knijnik, J. D. (2009). Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 5(1).
- Sanz Arazuri, E. (2005). *La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios: análisis y propuestas*. Logroño: Universidad de La Rioja. Relatório de Estágio apresentado a
- Silva, P. R. d., Graça, P., Mata, F., Arriaga, M. T. d., & Silva, A. J. (2016). Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, Saúde e do Bem-Estar. Consult. 24-07-2017, disponível em <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/04/ENPAF-June-2016-PT-e-ENG.pdf>

- Siqueira, M. M. M., & Padovam, V. A. R. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. = Theoretical basis of subjective well-being, psychological well-being and well-being at work. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209.
- Thompson, E. R. (2007). Development and validation of an internationally reliable short-form of the positive and negative affect schedule (PANAS). *Journal of cross-cultural psychology*, 38(2), 227-242.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How Do People Pursue Happiness?: Relating Personality, Happiness-Increasing Strategies, and Well-Being. 7(2), 183-225.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.
- Watson, D., Clark, L. A., & Teilegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality & Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Wei-Chih, C. (2016). LEISURE PARTICIPATION, JOB STRESS, AND LIFE SATISFACTION: MODERATION ANALYSIS OF TWO MODELS. *Social Behavior & Personality: an international journal*, 44(4), 579-588.
- WHO. (2017). Physical activity. World Health Organization. Consult. 2-02-2017, disponível em <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>




## **ANEXOS**

---



## Anexo A - Questionário



63066

Código  
(não escreva nada aqui)

Preencha ☒ assim sim ☒ assim não

ABCDEFGH

Este questionário vai ser submetido a leitura óptica. Por favor use tinta preta ou azul escura, escreva só maiúsculas e faça as cruzes dentro dos quadrados conforme os exemplos ao lado.

Este questionário faz parte de um estudo que está a ser realizado junto de militares da Marinha Portuguesa. Pedimos-lhe que seja sincero(a) nas respostas. O preenchimento deste questionário é voluntário, por isso, caso não se importe de colaborar, leia com atenção cada pergunta ou afirmação e responda segundo o que pensa. Não há respostas certas ou erradas; o que interessa é a sua opinião. Não escreva o seu nome em nenhuma parte do questionário. Garantimos-lhe que o anonimato e a confidencialidade das respostas serão sempre mantidas. Obrigado pela colaboração.

---

### Hábitos de actividade física

Para além da prática desportiva, durante uma semana normal tem certamente alguns hábitos de actividade física que realiza todos os dias. Assim, nas próximas perguntas vamos pedir-lhe que nos diga com que frequência semanal e duração total aproximada (em horas) realiza actividades físicas...

1) Numa semana normal com que frequência caminha/anda, por exemplo de casa para o trabalho ou para outro local que frequente habitualmente (instituto, clube, café,...)?

☐ menos 1 x semana  
 ☐ 1 x semana  
 ☐ 2 x semana  
 ☐ 3 x semana  
 ☐ 4 x semana  
 ☐ 5 x semana  
 ☐ 6 x semana  
 ☐ todos os dias

1.1) Numa semana normal quantas horas caminha/anda?

(Nota: faça o arredondamento do número médio de horas e coloque apenas um número inteiro entre 1 e 99)

horas

2) Numa semana normal com que frequência realiza tarefas domésticas ou semelhantes na sua unidade?

☐ menos 1 x semana  
 ☐ 1 x semana  
 ☐ 2 x semana  
 ☐ 3 x semana  
 ☐ 4 x semana  
 ☐ 5 x semana  
 ☐ 6 x semana  
 ☐ todos os dias

2.1) Numa semana normal durante quantas horas realiza essas tarefas domésticas?

(Nota: faça o arredondamento do número médio de horas e coloque apenas um número inteiro entre 1 e 99)

horas

3) Numa semana normal com que frequência realiza outros trabalhos/esforços físicos?

☐ menos 1 x semana  
 ☐ 1 x semana  
 ☐ 2 x semana  
 ☐ 3 x semana  
 ☐ 4 x semana  
 ☐ 5 x semana  
 ☐ 6 x semana  
 ☐ todos os dias

3.1) Numa semana normal durante quantas horas realiza esses trabalhos/esforços físicos?

(Nota: faça o arredondamento do número médio de horas e coloque apenas um número inteiro entre 1 e 99)

horas

4) Numa semana normal com que frequência realiza actividades físicas como andar de bicicleta?

☐ menos 1 x semana  
 ☐ 1 x semana  
 ☐ 2 x semana  
 ☐ 3 x semana  
 ☐ 4 x semana  
 ☐ 5 x semana  
 ☐ 6 x semana  
 ☐ todos os dias

4.1) Numa semana normal durante quantas horas realiza actividades físicas como andar de bicicleta?

(Nota: faça o arredondamento do número médio de horas e coloque apenas um número inteiro entre 1 e 99)

horas

As questões que se seguem referem-se, na generalidade, a alguns dos comportamentos ou hábitos que normalmente tem no seu dia a dia. Não se esqueça de que o que está em causa não é a avaliação do que faz ou pensa mas sim e apenas a sua descrição. Por favor, leia com atenção cada questão e seja sincero(a).

### Hábitos desportivos

5) Pratica algum tipo de desporto habitualmente?  
 ☐ nunca pratico  
 ☐ pratico só às vezes  
 ☐ pratico com regularidade

6) Qual(is) a(s) modalidade(s) que pratica?

7) Numa semana normal com que frequência pratica esse(s) desporto(s)?

(Se pratica mais do que uma modalidade, considere-as em conjunto para responder às próximas questões)

☐ menos 1 x semana  
 ☐ 1 x semana  
 ☐ 2 x semana  
 ☐ 3 x semana  
 ☐ 4 x semana  
 ☐ 5 x semana  
 ☐ 6 x semana  
 ☐ todos os dias

7.1) Numa semana normal quantas horas pratica esse(s) desporto(s)?

(Nota: faça o arredondamento do número médio de horas e coloque apenas um número inteiro entre 1 e 99)

horas

8) O desporto que pratica está inserido...  
 ☐ na Marinha  
 ☐ num Clube  
 ☐ num Ginásio/Academia  
 ☐ outra

Caso tenha escolhido outra indique qual...


9) Costuma participar em competições federadas?  
 ☐ Não  
 ☐ Sim

### Hábitos desportivos na Marinha

10) Na Marinha, pratica algum(ns) desporto(s)?  
 ☐ nunca pratico  
 ☐ pratico só às vezes  
 ☐ pratico com regularidade

☐ menos 1 x semana   ☐ 1 x semana   ☐ 2 x semana   ☐ 3 x semana   ☐ 4 x semana   ☐ 5 x semana   ☐ 6 x semana   ☐ todos os dias

(Nota: faça o arredondamento do número médio de horas e coloque apenas um número inteiro entre 1 e 99)



Two rows of empty boxes for writing, each row consisting of 20 boxes.

13.1) Em que modalidade(s)?

[illegible]

Coloque uma cruz na resposta que mais se aproxime do que sente....

Discordo Totalmente	Discordo	discreto nem concordo	Concordo	Concordo Totalmente
1	2	3	4	5

1) Na maioria dos aspectos, a minha vida aproxima-se do meu ideal de vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) As condições da minha vida são excelentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Estou satisfeito com a minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Até agora, tenho conseguido alcançar as coisas que considero importantes na vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Se pudesse viver a minha vida outra vez não mudaria quase nada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

As opções de resposta são: 1 - Não sou nada assim; 2 - Não sou assim; 3 - Sou assim às vezes; 4 - Sou assim muitas vezes; 5 - Eu sou sempre assim

Não sou nada assim	Sou assim só às vezes	Eu sou sempre assim
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30
31	32	33
34	35	36
37	38	39
40	41	42
43	44	45
46	47	48
49	50	51
52	53	54
55	56	57
58	59	60
61	62	63
64	65	66
67	68	69
70	71	72
73	74	75
76	77	78
79	80	81
82	83	84
85	86	87
88	89	90
91	92	93
94	95	96
97	98	99
100	101	102
103	104	105
106	107	108
109	110	111
112	113	114
115	116	117
118	119	120
121	122	123
124	125	126
127	128	129
130	131	132
133	134	135
136	137	138
139	140	141
142	143	144
145	146	147
148	149	150
151	152	153
154	155	156
157	158	159
160	161	162
163	164	165
166	167	168
169	170	171
172	173	174
175	176	177
178	179	180
181	182	183
184	185	186
187	188	189
190	191	192
193	194	195
196	197	198
199	200	201
202	203	204
205	206	207
208	209	210
211	212	213
214	215	216
217	218	219
220	221	222
223	224	225
226	227	228
229	230	231
232	233	234
235	236	237
238	239	240
241	242	243
244	245	246
247	248	249
250	251	252
253	254	255
256	257	258
259	260	261
262	263	264
265	266	267
268	269	270
271	272	273
274	275	276
277	278	279
280	281	282
283	284	285
286	287	288
289	290	291
292	293	294
295	296	297
298	299	300
301	302	303
304	305	306
307	308	309
310	311	312
313	314	315
316	317	318
319	320	321
322	323	324
325	326	327
328	329	330
331	332	333
334	335	336
337	338	339
340	341	342
343	344	345
346	347	348
349	350	351
352	353	354
355	356	357
358	359	360
361	362	363
364	365	366

	1	2	3	4	5
1) Inspirado(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Alerta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Activo(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Entusiástico(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Determinado(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6) Culpado(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Assustado(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Stressado(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Irritado(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) Receoso(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17 - Diga quais os benefícios que sente que tem com a prática desportiva (essencialmente ao nível psicológico)?

[illegible]

20 - Quantos anos tem?

22 - Qual é o seu posto na Marinha?

[illegible]